

Приложение № 32
к основной общеобразовательной
программе – образовательной
программе основного общего
образования МБОУ СОШ №13

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Лёгкая атлетика»
(направление спортивно-оздоровительное
для 5 – 9 классов)

1. Пояснительная записка.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легко атлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА относится к числу популярнейших видов спорта, так как, не требует дорогостоящих условий для занятий. Основой Легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды лица через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания

современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Актуальность инновации педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста.

Цель курса: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими навыками, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация легкой атлетики как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике двигательных действий;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) Обучения
- 2) Спортивной-тренировки
- 3) Наглядности
- 4) Сознательности и активности
- 5) Систематичности

6)Доступности

7)Прочности

Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, что не всегда адекватно функциональным и адаптивным возможностям школьника. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. В этих условиях повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся. Для человека важнейшим показателем его жизнеспособности является фактор сознания и целеполагания, а также ценностных ориентаций, наиболее значимой и независимой единицы в структуре личности, которая в значительной степени определяет поведение, выбор стиля и социальную активность человека. Отрицательное влияние гиподинамии недооценивается ни педагогами, ни родителями. Поэтому так важно в здоровьесформирующих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др.

Современной российской школе необходима концепция здоровьесформирующего образования, в которой процесс формирования здоровья должен рассматриваться в двух планах: во-первых, в плане реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье как условие благополучия (физического, психического и социального); во-вторых, в плане реализации внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия (самобытия – здоровья).

Занятия в секции легкой атлетики с оздоровительной направленностью является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе,

способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для младших школьников – это «Весёлые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, сказочные сюжеты и игры).

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Оздоровительная программа связана со школьными учебными программами по физической культуре, биологии, ОБЖ и дополняет их.

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности. В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям.

2. Характеристика курса.

Программа курса по легкой атлетике включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники двигательных действий. В практической части изучаются технические приемы.

Программа данного курса представляет систему **спортивно-оздоровительных занятий** для учащихся 5 – 9 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя два основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как:

1. «Физическая культура и спорт в России».
- 2 «Развитие бега и спортивной ходьбы в нашей стране и за рубежом».
- 3 «Личная и общественная гигиена».
- 4 «Краткие сведения о строении и функциях организма человека».
- 5 «Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия».

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения на совершенствование технических навыков.

Тема «Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие **личностные качества**: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Участники программы: рассчитана для детей 12-16 лет. В группы принимаются дети, на добровольной основе.

3. МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану основного общего образования МБОУ СОШ №13 на изучение курса отводится 136ч, из расчёта 1 ч в неделю.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по курсу «легкая атлетика», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения курсу.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения курса. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса «легкая атлетика».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы

физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

6.Содержание учебного предмета

I. Основы знаний

«Физическая культура и спорт в России».

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта.

2 «Развитие бега и спортивной ходьбы в нашей стране и за рубежом». Исторические сведения о зарождении бега как вида спорта. Основные этапы развития бега на короткие, средние, длинные дистанции в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

3 «Личная и общественная гигиена».

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежда и обуви. Закаливание организма юного спортсмена.

4 «Краткие сведения о строении и функциях организма человека».

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов.

Значение аэробной и анаэробной производительности в беге на короткие, средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе.

5 «Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия».

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Значение парной бани, сауны.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического – я хочу;
- для нравственного – я должен.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая и специальная физическая подготовка

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица, и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

Совершенствование техники бега продолжается на этапе начальной спортивной специализации, основной задачей является создание представления о технике бега на короткие, средние, длинные дистанции. Для этого используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером или квалифицированным бегуном, показ и разбор видеоматериалов и плакатов по технике бега.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

В процессе обучения технике спортивной ходьбы и ее совершенствования широко применяются специальные упражнения, которые укрепляют мышцы, выполняющие главную нагрузку при ходьбе, и помогают избежать ошибок или устранить их.

7. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	Вид внеурочной деятельности
1	«Физическая культура и спорт в России».	1	Познавательная
2	Техника бега	1	Спортивно-оздоровительная
3	Постановка стопы, развитие мышц ног	1	Спортивно-оздоровительная
4	Работа рук во время бега	1	Спортивно-оздоровительная
5	Бег на длинные дистанции	1	Спортивно-оздоровительная
6	Бег на длинные дистанции	1	Спортивно-оздоровительная
7	ОФП. Развитие выносливости	1	Спортивно-оздоровительная

8	Координация движений во время бега.	1	Спортивно-оздоровительная
9	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1	Спортивно-оздоровительная
10	Техника приземления после прыжка	1	Спортивно-оздоровительная
11	Фаза отталкивания и полета во время прыжка в длину	1	Спортивно-оздоровительная
12	Развитие силы мышц нижних конечностей	1	Спортивно-оздоровительная
13	Развитие силы	1	Спортивно-оздоровительная
14	Развитие мышц брюшного пресса	1	Спортивно-оздоровительная
15	Игры с элементами легкой атлетики	1	Игровая
16	Круговая тренировка	1	Спортивно-оздоровительная
17	Упр. со снарядами (скакалка, н/мячи, гантели и т.д.)	1	Спортивно-оздоровительная
18	Работа с отягощением	1	Спортивно-оздоровительная
19	Бег на короткие дистанции	1	Спортивно-оздоровительная
20	Челночный бег	1	Спортивно-оздоровительная
21	Бег 10, 15, 20 м. стартовый разгон.	1	Спортивно-оздоровительная
22	Низкий старт, стартовый разгон	1	Спортивно-

			оздоровительная
23	Стартовый разгон, бег по дистанции	1	Спортивно-оздоровительная
24	Координация движений во время бега,	1	Спортивно-оздоровительная
25	Ускорения с послед. бегом по инерции	1	Спортивно-оздоровительная
27	Спец.прыжковые упражнения	1	Спортивно-оздоровительная
28	Координация движений во время бега.	1	Спортивно-оздоровительная
29	Работа рук во время бега и постановка стопы	1	Спортивно-оздоровительная
30	Стартовый разгон, бег по дистанции	1	Спортивно-оздоровительная
31	Метание мяча	1	Спортивно-оздоровительная
32	Метание мяча. Положение «натянутого лука»	1	Спортивно-оздоровительная
33	Выпуск мяча.	1	Спортивно-оздоровительная
34	Игровая тренировка	1	Игровая
	итого	34	

Тематическое планирование второй год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	Вид внеурочной деятельности
1	«Развитие бега и спортивной ходьбы в нашей стране и за рубежом».	1	Познавательная
2	Техника бега. Частота движений	1	Спортивно-оздоровительная
3	кроссовый бег	1	Спортивно-оздоровительная
4	Ускорения из различных стартовых положений	1	Спортивно-оздоровительная
5	Бег на длинные дистанции	1	Спортивно-оздоровительная
6	Спец.бег. упражнения	1	Спортивно-оздоровительная
7	ОФП. Развитие выносливости	1	Спортивно-оздоровительная
8	Координация движений во время бега.	1	Спортивно-оздоровительная
9	Спец.прыжк.упражн	1	Спортивно-оздоровительная
10	Обучение техники прыжка в длину с места	1	Спортивно-оздоровительная
11	Фаза отталкивания и полета во время прыжка в длину	1	Спортивно-оздоровительная
12	Развитие силы мышц ног	1	Спортивно-оздоровительная
13	Атлетическая подготовка	1	Спортивно-оздоровительная
14	Развитие мышц брюшного пресса и мышц спины	1	Спортивно-оздоровительная
15	Игры с элементами легкой	1	Игровая

	атлетики		
16	Круговая тренировка	1	Спортивно-оздоровительная
17	Упражнения на развитие силы с собственным весом	1	Спортивно-оздоровительная
18	Работа с отягощением	1	Спортивно-оздоровительная
19	Бег на короткие дистанции	1	Спортивно-оздоровительная
20	Техника низкого старта	1	Спортивно-оздоровительная
21	Бег 10, 15, 20 м. стартовый разгон.	1	Спортивно-оздоровительная
22	Низкий старт, стартовый разгон	1	Спортивно-оздоровительная
23	Стартовый разгон, бег по дистанции	1	Спортивно-оздоровительная
24	Координация движений во время бега,	1	Спортивно-оздоровительная
25	Ускорения с послед. бегом по инерции	1	Спортивно-оздоровительная
27	Спец.прыжковые упражнения	1	Спортивно-оздоровительная
28	Координация движений во время бега.	1	Спортивно-оздоровительная
29	Работа рук во время бега и постановка стопы	1	Спортивно-оздоровительная
30	Стартовый разгон, бег по дистанции	1	Спортивно-оздоровительная
31	Метание мяча	1	Спортивно-оздоровительная
32	Метание мяча. Положение «натянутого лука»	1	Спортивно-оздоровительная
33	Выпуск мяча.	1	Спортивно-оздоровительная
34	Игровая тренировка	1	Игровая

	итога	34	
--	-------	----	--

Тематическое планирование третьего год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количеств о	Вид внеурочной деятельности
1	«Личная и общественная гигиена».	1	Познавательная
2	Техника бега. Длина шага, вынос ноги вперед	1	Спортивно-оздоровительная
3	Бег по пересеченной местности	1	Спортивно-оздоровительная
4	Ускорения из различных стартовых положений	1	Спортивно-оздоровительная
5	Развитие стартовой реакции	1	Спортивно-оздоровительная
6	Спец.бег. упражнения	1	Спортивно-оздоровительная
7	ОФП. Развитие быстроты	1	Спортивно-оздоровительная
8	Координация движений во время бега.	1	Спортивно-оздоровительная
9	Спец.прыжк.упражн	1	Спортивно-оздоровительная
10	Обучение техники прыжка в длину с места	1	Спортивно-оздоровительная
11	Прыжок в длину. Развитие выносливости	1	Спортивно-оздоровительная
12	Атлетическая подготовка	1	Спортивно-оздоровительная
13	Бег с изменением направления	1	Спортивно-оздоровительная
14	Развитие мышц брюшного пресса и мышц спины	1	Спортивно-оздоровительная

15	Игры с элементами легкой атлетики	1	Игровая
16	Круговая тренировка	1	Спортивно-оздоровительная
17	Упражнения на развитие силы с собственным весом	1	Спортивно-оздоровительная
18	Работа с отягощением	1	Спортивно-оздоровительная
19	Бег на короткие дистанции	1	Спортивно-оздоровительная
20	Бег с применением различных видов бега	1	Спортивно-оздоровительная
21	Бег 10, 15, 20 м. стартовый разгон.	1	Спортивно-оздоровительная
22	Низкий старт, стартовый разгон	1	Спортивно-оздоровительная
23	Стартовый разгон, бег по дистанции	1	Спортивно-оздоровительная
24	фортлек	1	Спортивно-оздоровительная
25	Ускорения с послед. бегом по инерции	1	Спортивно-оздоровительная
27	Спец.прыжковые и беговые упражнения упражнения	1	Спортивно-оздоровительная
28	Координация движений во время бега.	1	Спортивно-оздоровительная
29	Работа рук во время бега и постановка стопы	1	Спортивно-оздоровительная
30	Стартовый разгон, бег по дистанции	1	Спортивно-оздоровительная
31	Передача эстафетной палочки	1	Спортивно-оздоровительная
32	Вкладка эстафетной палочки в руку	1	Спортивно-оздоровительная

33	Техника передачи эстафетной палочки	1	Спортивно-оздоровительная
34	Игровая тренировка	1	Игровая
	итого	34	

Тематическое планирование четвертого и пятого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	Вид внеурочной деятельности
1	«Краткие сведения о строении и функциях организма человека».	2	Познавательная
2	«Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия».	2	Познавательная
3	Бег по пересеченной местности	2	Спортивно-оздоровительная
4	Ускорения из различных стартовых положений	2	Спортивно-оздоровительная
5	Выполнение старта после физ.нагрузок	2	Спортивно-оздоровительная
6	Спец.бег. упражнения	2	Спортивно-оздоровительная
7	ОФП.	2	Спортивно-оздоровительная
8	Координация движений во время бега.	2	Спортивно-оздоровительная
9	Спец.прыжк.упражн и беговые.	2	Спортивно-оздоровительная

	Развитие внимания		
10	Преодоление препятствий с помощью прыжковых упражнений	2	Спортивно-оздоровительная
11	Прыжок в длину. Развитие выносливости	2	Спортивно-оздоровительная
12	Атлетическая подготовка	2	Спортивно-оздоровительная
13	Бег с изменением направления	2	Спортивно-оздоровительная
14	Развитие мышц брюшного пресса и мышц спины	2	Спортивно-оздоровительная
15	Спортивные игры. Развитие скоростно – силовых, прыгучести	2	Игровая
16	Круговая тренировка	2	Спортивно-оздоровительная
17	Упражнения на развитие силы с собственным весом	2	Спортивно-оздоровительная
18	Работа с отягощением	2	Спортивно-оздоровительная
19	Бег на короткие дистанции	2	Спортивно-оздоровительная
20	Бег с применением различных видов бега	2	Спортивно-оздоровительная
21	стартовый разгон.	2	Спортивно-оздоровительная
22	Низкий старт, стартовый разгон	2	Спортивно-оздоровительная
23	Стартовый разгон, бег по дистанции	2	Спортивно-оздоровительная
24	фортлек	2	Спортивно-оздоровительная
25	Ускорения с послед. бегом по инерции	2	Спортивно-оздоровительная
27	Спец.прыжковые и беговые	2	Спортивно-оздоровительная

	упражнения упражнения		
28	Координация движений во время бега.	2	Спортивно-оздоровительная
29	Развитие скоростно-силовых качеств	2	Спортивно-оздоровительная
30	Стартовый разгон, бег по дистанции	2	Спортивно-оздоровительная
31	Передача эстафетной палочки	2	Спортивно-оздоровительная
32	Вкладка эстафетной палочки в руку	2	Спортивно-оздоровительная
33	Техника передачи эстафетной палочки	2	Спортивно-оздоровительная
34	Игровая тренировка	2	Игровая
	итого	68	

7. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Количе ство	Примечания
		Основн ая школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1 .1	Федеральный госу- дарственный образо- вательный стандарт основного общего образования	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1 .2	Примерные про- граммы основного общего образования. Физическая культура		
1 .3	Дидактические ма- териалы по основным	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидак-

	разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»		тических карточек
1.4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Экранно-звуковые пособия		
2.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
2.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3	Технические средства обучения		
3.1	Компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудиовидеовходы/ выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
3	Копировальный	Д	Может входить в

.2	аппарат		материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4 .1	Стенка гимнасти- ческая	Г	
4 .2	Бревно гимнасти- ческое высокое	Г	
4 .3	Козёл гимнастиче- ский	Г	
4 .4	Конь гимнастиче- ский	Г	
4 .5	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
4 .6	Мост гимнастиче- ский подкидной	Г	
4 .7	Скамейка гимна- стическая жесткая	Г	
4 .8	Контейнер с на- бором тяжелоатлети- ческих гантелей	Г	
4 .9	Коврик гимнасти- ческий	К	
4 .10	Станок хореогра- фический	Г	
4 .11	Покрытие для бор- цовского ковра	Г	
4 .12	Маты гимнастиче- ские	Г	
4 .13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
4 .14	Мяч малый (тен- нисный)	К	
4 .15	Скакалка гимна- стическая	К	

4 .16	Мяч малый (мяг- кий)	К	
4 .17	Обруч гимнастиче- ский	К	
4 .18	Сетка для переноса малых мячей	Д	
4 .19	Флажки разметоч- ные на опоре	Г	
4 .20	Лента финишная	Д	
4 .21	Рулетка измери- тельная (10 м)	Д	
4 .22	Номера нагрудные	Г	
4 .23	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
4 .24	Щиты баскет- больные навесные с кольцами и сеткой	Г	
4 .25	Мячи баскетболь- ные	Г	
4 .26	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
4 .27	Жилетки игровые с номераами	Г	
4 .28	Стойки волейболь- ные универсальные	Д	
4 .29	Сетка волейболь- ная	Д	
4 .30	Мячи волейболь- ные	Г	
4 .31	Сетка для пере- носки и хранения ба- скетбольных мячей	Д	

4 .32	Мячи футбольные	Г	
4 .33	Номера нагрудные	Г	
4 .34	Компрессор для накачивания мячей	Д	
4 .35	Палатки туристские (двухместные)	Г	
4 .36	Рюкзаки туристские	Г	
4 .37	Комплект туристский бивуачный	Д	
4 .38	Аптечка медицинская	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5 .1	Спортивный зал малый		
5 .2	Спортивный зал		С раздевалками для мальчиков с туалетами для мальчиков и девочек
5 .3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5 .4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6 .1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6 .2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6	Игровое поле для	Д	

.3	футбола (мини-футбола)		
6 .5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
6 .6	Площадка игровая волейбольная	Д	
6 .7	Гимнастический городок	Д	
6 .8	Полоса препятствий	Д	

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К - комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

8. Планируемые результаты

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивным играм учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.